نظام غذائي للأطفال عالي السعرات الحرارية والبروتين



لماذا يحتاج طفلك لهذا النظام الغذائي؟

قد يمر الطفل بمرحلة تقل فيها شهيته خصوصاً إذا كان مريضا، وقد يكون من الصعب بالنسبة له أن يأكل الكثير من الطعام في وقت واحد أو قد يرفض تناول الطعام. في هذه الحالات يجب على الطفل اتباع حمية خاصة عالية بالسعرات الحرارية والبروتين لاستمرار عملية النمو. ويمكن أيضاً استعمال هذا النظام الغذائي إذا كان طفلك يحتاج إلى زيادة الوزن.

نصائح لمساعدة طفلك على تناول كمية أكبر من الطعام

- الحرص على أن يتناول الطفل 3 وجبات رئيسية و٣ وجبات صغيرة في اليوم
- يجب أن يكون النظام الغذائي متوازناً ومحتوياً على جميع العناصر الغذائية الأساسية
- زيادة كمية الطعام المتناول بشكل تدريجي
- تقديم خيارات متنوعة من الطعام
- أن تكون وجبة الطفل متزامنة مع وجبات أفراد العائلة بقدر المستطاع
- عدم جعل فتره تناول الطعام طويلة، عادةً ٣٠ دقيقة كافية
- تجنب إجبار الطفل على تناول الطعام
- تشجيع الطفل على تناول الطعام عند شعوره بالجوع
- السماح للطفل بالمساعدة في إعداد الطعام
- استبدال بعض الأطعمة التي يرفض تناولها الطفل بأطعمة أخرى من نفس المجموعة
- الحرص على زيادة السعرات الحرارية في الأطعمة كلما أمكن ذلك لمساعدة الطفل على الحصول على المزيد من السعرات الحرارية في كمية أقل من الطعام

ما هي المكملات الغذائية؟

المكملات الغذائية هي سوائل تحتوي على نسبة عالية في السعرات الحرارية والبروتين مضافاً إليها فيتامينات ومعادن، وعادةً ما تكون أعلى في السعرات الحرارية من الحليب كامل الدسم أو العصير. وتعطى المكملات الغذائية للأطفال لغرض زيادة الكمية المتناولة من السعرات الحرارية والبروتين.

الأطعمة الموصى بها

الحليب ومشتقاته

توفر هذه المجموعة السعرات الحرارية والبروتين والفيتامينات والمعادن.
تجنب استخدام منتجات الألبان قليله الدسم أو الخالية من الدهون.
تشمل منتجات الألبان عالية السعرات الحرارية على:

- الحليب كامل الدسم / حليب الشوكولاتة كامل الدسم
- الآيسكريم / القشطة الرائبة / الكريمة المخفوقة / الكريمة الحامضة
- مخفوق الحليب (الميلك شيك)
- حلوى الكريمة (البودينغ) / الزبادي /الكريم كراميل



الفواكه والخضروات

الفواكه والخضروات منخفضة في السعرات الحرارية والبروتين ولكنها عالية في الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الطفل.
أمثلة للفواكه والخضروات ذات السعرات الحرارية العالية:



- الأفوكادو
- الفواكه المعلبة في شراب كثيف
- جوز الهند
- الفواكه المجففة
- التمر
- الخضار المقلية أو المضاف إليها الزبدة أو الكريمة

تجنب شرب السوائل قبل وجبات الطعام، والحد من شرب عصائر الفاكهة إلى كوب (٢٤٠ مل) في اليوم لتشجيع الأطفال على تناول المزيد من الأطعمة الصلبة.

لإضافة السعرات الحرارية إلى الفواكه والخضروات يمكن:

- إضافة تتبيلة السلطة، الجبن، الأفوكادو، والخبز المحمص إلى السلطة
- تقديم الخضار النيئة مع تتبيلة السلطة، جبنة الكريمة السائلة أو المايونيز
- إضافة الجبن المبشور أو المذاب إلى الخضار المطبوخة
- إضافة الكريمة، الكريمة الحامضة، الزبادي، أو الكريمة المخفوقة إلى الفواكه
- إضافة الزبيب أو الفواكه المجففة إلى حبوب الإفطار
- خلط الفواكه المجففة مع زبدة الفول السوداني، المربى أو العسل ودهنها على الساندوتش (غير مناسب للأطفال دون سن ٣ سنوات)

النشويات

النشويات مثل الخبز، الحبوب، المعكرونة، الأرز، الفطائر، والبسكويت مصادر مهمة للسعرات الحرارية والفيتامينات والمعادن.
أمثلة للنشويات عالية السعرات الحرارية:



- خبز الذرة
- الكعك
- البسكويت المالح عالي الدهون
- الفطائر
- الوافل
- الهريس/ الجريش/السليق

لزيادة السعرات الحرارية يمكن إضافة ما يلي:



- الزبدة/ السمن النباتي
- الجبن / جبنة الكريمة
- العسل
- المربى
- السكر

الدهون

الدهون تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية. ويجب تجنب استخدام المنتجات قليله الدسم أو الخالية من الدهون.
يمكن إضافة هذه الدهون إلى أي نوع من الطعام:



- المرق الدسم
- الزيت
- الزبدة /السمن النباتي
- المايونيز
- تتبيلة السلطة

الكريمة الحامضة

أمثلة لوجبات خفيفة عالية السعرات الحرارية



- الجبن والبسكويت المملح
- مخفوق الحليب (الميلك شيك)
- الفشار بالزبدة
- لوح حبوب الإفطار (السيريال بار)
- البسكويت مع زبدة الفول السوداني
- حلوى الكريمة (البودينغ) أو المهلبيه المصنوعة من الحليب كامل الدسم أو الحليب المكثف
- حلاوه طحينية
- الكوكيز
- الزبادي مع العسل أو الفواكه
- الخضروات مع التتبيلة
- البيتزا
- الكعك/ البسبوسة
- شرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني
- الآيسكريم

اقتراحات لزيادة السعرات الحرارية

نوع الطعام	السعرات الحرارية/ ملعقة طعام	اقتراحات
الحليب المجفف	٣٣	تضاف ٢-٤ ملاعق طعام إلى كوب من الحليب السائل، أو تخلط مع حلوى الكريمة (البودينغ)، البطاطس المهروسة، الشوربة، اللحوم المفرومة، الخضروات، الحبوب المطبوخة، مخفوق الحليب، الزبادي، وخليط البان كيك
الكريمة المخفوقة	٥٥	تستخدم على البان كيك، الوافل، الفواكه والآيسكريم، حلوى الكريمة (البودينغ)، الجيلاتين، الشوكولاتة الساخنة، أو غيرها من الحلويات
الكريمة الحامضة	٣٠	تضاف إلى البطاطس، الأرز، المعكرونة أو الخضار أو استخدامها كتتبيله مع الخضار النيئة
كريمة الجبن	٥٠	تدهن على شرائح الفواكه والخضار النيئة، الخبز، الخبز المحمص، أو البسكويت. ويمكن أن تدهن على رغيف خبز كوجبة خفيفة
الزبدة أو السمن النباتي	١٠٠	تذوّب في البطاطس والحبوب، الأرز، المعكرونة، والخضار المطبوخة. وتخلط مع الشوربة، وأغذية الأطفال أو الصلصات. وتدهن على الخبز، الساندويتشات، الخبز المحمص، والبسكويت
المايونيز	١٠٠	يدهن على الساندويتشات أو البسكويت. ويضاف إلى اللحوم والأسماك، أو سلطة الخضروات
السكر البني، شراب السكر، أو العسل	٤٥	يضاف إلى حبوب الإفطار أو على الفاكهة، الآيسكريم، أو الحلويات. كما يستخدم على اللحوم أو الخضار
الزيت النباتي	١٢٢	يستخدم للقلي أو طبخ الأطعمة ويمكن إضافته إلى المعكرونة، الأرز، أو الخضار. ويخلط مع الخل (مثل البلسميك) ويغمس مع الخبز المحمص

اقتراحات لزيادة كمية البروتين

نوع الطعام	كمية البروتين	اقتراحات
الحليب كامل الدسم	١كوب = ٨ غرامات	يستخدم في الشوربات، والصلصات، المرق، الحلويات، الشوكولاته الساخنة، ومخفوق الحليب
الجبنة	١ أونصة = ٧ غرامات	تضاف إلى الصلصات، الشوربات، المعجنات (الباستا)، البطاطس المهروسة، أو السندويشات. تذوّب على خبز محمص، فطيرة، أو خضروات
اللحوم، الدواجن، والأسماك	١ أونصة = ٧ غرامات	تضاف إلى السندويشات، السلطات، والشوربات
البيض	١ بيض = ٦ غرامات	يمزج مع الصلصات، والحلويات المطبوخة. ويضاف على السندويشات والسلطات كوجبة خفيفة. (دائما تأكد من نضج البيض قبل الأكل)
المكسرات والبذور	¼ كوب = ٥-١٠ غرامات	ممكن تناولها كوجبة خفيفة أو استخدمها في المخبوزات، المقليات، والسلطات. تستخدم مع الفواكه المجففة، حبوب الإفطار، ورقائق الشوكولاتة

وصفات عالية السعرات الحرارية والبروتين

(للأطفال من عمر سنة فما فوق)

الحليب المدعم



(٣٠٩ سعرة حرارية، ١٦جرام بروتين)

المقادير

1 كوب حليب كامل الدسم
¼ كوب حليب بودرة

الطريقة

- يضاف حليب البودرة إلى الحليب كامل الدسم ويخلط مع بعضه البعض
- يمكن إضافة الحليب البودرة إلى الشوربة، الحبوب، الحلويات، حلوى الكريمة (البودينغ)، والبطاطا المهروسة بدلاً من الحليب كامل الدسم

حلوى الكريمة (البودينغ) عالية السعرات الحرارية والبروتين



عدد ٤ حصص (كل حصة تحتوي على ٢٤٠ سعر حراري و٨ غرامات من البروتين)

المقادير

½ كوب حليب كامل الدسم
١ علبة مزيج حلوى الكريمة (البودينغ)
٣٦٠ مل (١½ كوب) حليب مكثف
كريمه الخفق للتزيين (اختياري)
شراب حليب بالشوكولاتة (اختياري)

الطريقة

- يوضع الحليب المكثف والحليب كامل الدسم في الخلاط
- يصب مزيج حلوى الكريمة ببطء على الحليب وتخلط حتى تصبح سلسة
- توزع في ٤ أطباق، تدخل في الثلاجة وتقدم باردة

حلوى الجيلاتين عالية السعرات الحرارية والبروتين

عدد ٤ حصص (كل حصة تحتوي على ٢١٠ سعر حراري و٨ غرامات من البروتين)



المقادير

½ كوب ماء ساخن
١ علبة صغيرة مزيج حلوى الجيلاتين (الجيلي) أي نكهة
٣٦٠ مل (½١ كوب) حليب مكثف

الطريقة

- يذوّب خليط الجيلاتين في الماء الساخن
- يضاف الحليب إلى الجيلاتين، ثم يخلط
- يوزع الخليط في ٤ أطباق، وتوضع في الثلاجة حتى يتماسك ويصبح جاهز للتقديم



مخفوق الحليب عالي البروتين

(السعرات الحرارية= ٤٨٥ سعرة، البروتين= ٢٤ غرام)

المقادير

- ١ كوب حليب كامل الدسم
- كوب حليب بودرة
- ¾ كوب آيسكريم

الطريقة

تخلط المكونات مع بعضها البعض جيدا إلى أن تمتزج

مخفوق الزبادي والموز

(السعرات الحرارية= ٢٥٠ سعرة، البروتين= ١٠ غرام)



المقادير

½ كوب حليب كامل الدسم
½ كوب زبادي
١ حبة موز متوسطة

الطريقة

- يمزج الحليب والزبادي والموز في الخلاط حتى يصبح سلس
- يمكن استعمال نوع أخر من الفاكهة بدلاً من الموز

مخفوق الحليب (ميلك شيك) بالشوكولاتة



المقادير
- ١ كوب حليب
- ١ ملعقة طعام حليب بودرة
- ١ ملعقة طعام مسحوق الشوكولاتة المحلاة
- ٢ ملعقة آيسكريم (فانيلا أو شوكولاتة)

الطريقة
تخلط المكونات مع بعضها البعض إلى أن تمتزج

بانكيك عالي البروتين

المقادير
- ٤ بيضات
- ½ كوب شوفان
- ½ كوب جبن قليل الدسم
- ١/٨ ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز (باكينك باودر)
- ½ ملعقة شاي فانيلا



الطريقة
- تخلط المكونات مع بعضها البعض إلى أن تمتزج
- توضع في مقلاة ساخنة (على حرارة متوسطة - منخفضة) حتى تظهر فقاعات الخليط على الوجه لمدة ٦٠ ثانية
- يوضع على الوجه توت طازج أو موزة مقطعة إلى شرائح

البطاطا المهروسة المدعمة



المقادير

- ٤ حبات بطاطس مقشرة
- ١٢٥ مل (½ كوب) حليب مدعم
- ٣٠ مل (٢ ملعقة كبيرة) جبن مبشور أو جبنة سائلة
- ٣٠ مل (٢ ملعقة كبيرة) سمن أو زبدة
- ملح، فلفل، بهارات (حسب الرغبة)

الطريقة

- تسلق البطاطس حتى تصبح طرية وتصفى من الماء ثم تهرس ويضاف الحليب والجبن والسمن/الزبدة والبهارات
- تمزج المكونات مع بعضها البعض بواسطة الخلاط حتى تصبح ناعمة

معكرونة بالجبنة

المقادير

- ١٢٥ مل (½ كوب) معكرونة غير مطبوخة
- ١٢٥ مل (½ كوب) حليب مدعم
- ١٥ مل (١ ملعقة طعام) زبدة أو سمن نباتي
- ١٢٥ مل (½ كوب) جبنه شيدر مبشورة
- ١٥ مل (١ ملعقة طعام) طحين
- ملح، فلفل، بهارات (حسب الرغبة)

الطريقة

- تطبخ المعكرونة في الماء المغلي حسب التوجيهات على العلبة وتصفى وتوضع جانباً.
- يذوب السمن النباتي مع الطحين ثم يضاف الحليب ويطهى حتى يصبح سميكاً، مع التقليب المستمر
- ترفع من على النار وتضاف الجبنة والملح والفلفل ثم توضع على النار مع التقليب حتى تذوب الجبنة
- تمزج صلصة الجبنة مع المعكرونة المطبوخة وتخبز في الفرن على حرارة ١٨٠ ° C لمدة ٣٠ دقيقة

المراجع

- American Dietetic Association.
- IWK Health Centre, Clinical Nutrition, Halifax
- http://www.pennutrition.com.
- www.texaschildrenshospital.org

Fortified Mashed Potatoes



Ingredients

- 4 peeled potatoes
- 125 ml (½ cup) fortified milk
- 30 ml (2 tbsp) grated cheese or cheese spread
- 30 ml (2 tbsp) margarine or butter
- Add salt, pepper, herbs to taste

Directions

- Boil potatoes until tender, drain water. Mash potatoes partially. Add milk, cheese, margarine/butter and seasoning
- Mash or mix with a hand blender until smooth

Macaroni and Cheese



Ingredients

- 125 ml (1/2 cup) uncooked macaroni
- 125 ml (1/2 cup) fortified milk
- 15 ml (1 tbsp.) margarine or butter
- 125 ml (1/2 cup) grated cheddar cheese
- 15 ml (1tbsp.) flour
- Add salt , pepper and herbs to taste

Directions

- Cook macaroni in boiling water as per directions on bag. Drain and set aside
- Melt margarine/ butter and blend with flour. Add milk and cook until thickened, stirring constantly
- Remove from heat and add cheese, salt and pepper. Return to heat, stirring until cheese is melted
- Mix cheese sauce with the cooked macaroni and place in casserole dish. Sprinkle with additional grated cheese if desired. Bake in oven at 180° C for 30 minutes

References

- **American Dietetic Association.**
- **IWK Health Centre, Clinical Nutrition, Halifax**
- **http://www.pennutrition.com.**
- **www.texaschildrenshospital.org**

Chocolate Milkshake



Ingredients
Mix:
- 1 cup milk
- 1 tablespoon milk powder
- 1 tablespoon sweetened chocolate powder
- 2 scoops ice cream (vanilla or chocolate)

Directions:
- Mix all ingreadients together and beat well

High Protein Pancakes



Ingredients
Mix:
- 4 egg whites
- 1/2 cup oats
- 1/2 cup cottage cheese
- 1/8 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon pure vanilla extract

Directions:
- Cook on a preheated griddle (medium-low heat) until the mixture bubbles, flip, and cook for another 60 seconds
- Top with fresh berries or sliced bananas

High Calorie, High Protein Gelatin Dessert (4 servings)

(Per Serving: 210 calorie and 8 grams protein)



Ingredients
- ½ cup hot water
- 1 small box gelatin dessert mix, any flavor
- 360 ml (1 ½ cups) evaporated milk

Directions
- Dissolve gelatin mix in hot water
- Add milk to the gelatin and mix
- Pour into 4 dishes. Refrigerate until set and ready to serve

High Protein Milkshake

(Calorie = 485, Protein= 24 grams)



Ingredients
- 1 cup whole milk
- ¼ cup dry milk powder
- ¾ cup ice cream

Directions
- Add ice cream and milk powder to milk and beat well

Banana Yogurt Shake

(Calorie= 250, Protein= 10 grams)



Ingredients
- ½ cup whole milk
- ½ cup yogurt
- 1 medium banana

Directions
- Mix yogurt and banana and milk in blender until smooth
- Other fruit can be used instead of bananas

High Calorie/High Protein Recipes
(Suitable for children one year and above)

Fortified Milk



(Calorie= 309 kcal, Protein= 16 grams)

Ingredients
• 1 cup whole milk
• ¼ cup powdered milk

Directions
• Add milk powder to whole milk and mix well
• You can use this milk instead of whole milk in soups, cereals, desserts, pudding and mashed potatoes

High Calorie, High Protein Instant Pudding (4 servings)

(Per Serving: 240 calorie and 8 grams protein)

Ingredients
• ½ cup whole milk
• 360 ml evaporated milk
• 1 box instant pudding mix
• Frozen whipped topping (optional)
• Milk Chocolate syrup (optional)



Directions
• Pour the evaporated milk and whole milk in a blender
• Slowly pour the instant pudding mix into the milk and mix or blend until smooth
• Pour into 4 dishes. Refrigerate and serve cold

Suggestions for increasing calorie intake

Food Item	Calorie/Tbsp	Suggestions
Powdered milk	33	or mix with puddings, Add 2-4 tablespoons to a cup of milk puree potatoes, soups, ground meats, vegetables, cooked .cereals, milkshakes, yogurt, and pancake mixture
Whipped cream	55	Use on pancakes, waffles, fruit, ice cream, pudding, gelatin, .hot chocolate, or other desserts
Sour cream	30	Add to potatoes, rice, pasta or vegetables or use as a dip for .raw vegetables
Cream cheese	50	Spread on fruit slices, raw vegetables, bread, toast, or crack-.ers. Spread on bread roll as a snack
Butter or margarine	100	Melt in potatoes, cereals, rice, noodles, and cooked vegeta-bles. Mix with soups, baby foods, or sauces. Spread freely on .breads, sandwiches, toast, and crackers
Mayonnaise	100	Spread on sandwiches or crackers. Add to meat, fish, or vege-.table salads
Brown sugar, maple syrup, or honey	45	Add to cereal. On top of fruit, ice cream, or puddings. Use as a .glaze on meats or vegetables
Vegetable oil	122	Use to fry/cook foods. Add to pasta (on its own or before pas-ta sauce), rice, and vegetables. Mix with vinegar (e.g. balsam-ic) to dip crusty bread

Suggestions for increasing protein intake

Food Item	Amount of Protein	Suggestions
Whole milk	1 cup = 8 grams	Use in soups, sauces, gravy, puddings, hot chocolate and milkshakes
Cheese	1 ounce = 7 grams	Add to sauces, soups, pastas, mashed potatoes or sand-wiches. Melt on toast, pie and vegetables
Meat, poultry & fish	1 ounce = 7 grams	Use in sandwiches, and on salads. Add extra to soups
Eggs	1 egg = 6 grams	Blend into sauces, and cooked puddings. Use in sand-wiches, salads and as a snack. (Always make sure eggs are (cooked before eating
Nuts & seeds	¼ cup = 5-10 grams	Eat as a snack or use in baking, stir fry and salads. Use to make trail mix with dried fruit, cereal and chocolate chips

To increase calorie, you can add the following?

- Butter/ margarine
- Cheese/cream cheese
- Honey
- Jam
- Sugar

Fats

Fats are high in calorie. Avoid low-fat or fat-free products.
You may add these fats to any foods:

- Gravy
- Oil
- Butter/ Margarine
- Mayonnaise
- Salad dressing
- Sour cream

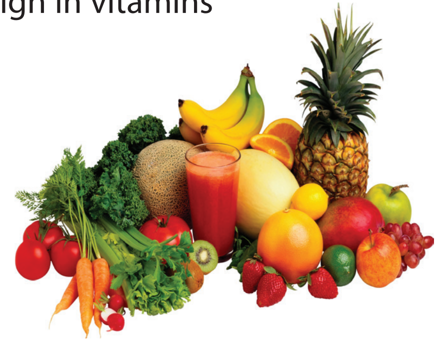
Examples of high calorie snacks

- Cheese and crackers
- Milkshake
- Buttered popcorn
- Cereal bar
- Peanut butter crackers
- Pudding made with whole or evaporated milk
- Halwa
- Cookies
- Yogurt with honey or fruits
- Vegetables with dip
- Slice of pizza
- Muffin
- Basbousa
- Apple slices with peanut butter
- Ice cream

Fruits and Vegetables

Fruits and vegetables are low in calorie and protein but high in vitamins and minerals that your child needs.

High calorie fruits and vegetables include:



- Avocado
- Canned fruit in heavy syrup
- Coconut
- Dried fruits
- Dates
- Fried, buttered or creamed vegetables

Avoid drinking too much liquids before meals, limit fruit juices to a cup (240 ml) a day to encourage children to eat more solid foods.

Examples to add calorie to fruits and vegetables

- Add salad dressing, cheese, avocados and croutons to salads
- Serve raw vegetables with salad dressing, cream cheese or mayonnaise dip
- Add grated or melted cheese to cooked vegetables
- Add cream, sour cream, yogurt or whipped cream to fruits
- Add raisins or dried fruits to cereals
- Mix dried fruits with peanut butter, jam, or honey as dip or sandwich spread (not suitable for children under 3 years of age)

Starches

Starches like breads, cereals, pasta, rice, tortillas, and crackers are important sources of calorie, vitamins and minerals.

Examples of high calorie starches:



- Corn bread
- Muffins
- High fat crackers
- Pancakes
- Waffles
- Harees / Jareesh/saleeg

Why does your child need this diet?

The child might go through a phase where his appetite decreases especially if he is sick, and it will be difficult for him or her to eat a lot of food at one time or might refuse to eat. In these cases the child will need to follow a high calorie, high protein diet to maintain growth. This diet can also be used if your child needs to gain weight.

Tips to help your child eat more

- Eat 3 meals and 3 snacks per day
- The diet should be well balanced containing all essential nutrients
- Increase food intake gradually
- Offer a variety of foods
- Schedule regular eating times with the family as much as you can
- Do not make mealtime too long. Usually 30 minutes is sufficient.
- Avoid forcing your child to eat
- Offer meals when the child is hungry
- Allow your child to help prepare the food
- Replace the foods that your child refuses with other foods from the same food group
- Increase the calorie in the foods whenever possible to help your child get more calorie in less volume

What are nutritional supplements?

Nutritional supplements are liquids that are high in calorie and protein to which vitamins and minerals are added. They are usually higher in calorie than whole milk or juice.
Nutritional supplements are offered to children to boost their caloric and protein intake.

Recommended food

Milk products

This group provides protein, calorie, vitamins, and minerals.
Don't use low-fat or fat-free milk products.
High calorie milk products include:
- Whole milk/ chocolate whole milk
- Ice cream /Sour cream/ whipped cream /heavy cream
- Milkshakes
- Pudding/ yogurt/ crème caramel



High Calorie High Protein Diet for children

